

BLACK BENCH

Banc de musculation

www.fitness-doctor.fr
Retrouvez notre gamme sur notre site internet et chez nos revendeurs Fitness Boutique !

⚠ ATTENTION

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce produit. Veuillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

La sécurité avant tout

Merci d’avoir choisi ce banc de musculation Black Bench. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d’utilisation et de le conserver pour une future consultation. Etudiez et assimilez le contenu du manuel et de toutes les étiquettes de mise en garde de ce produit. En outre, il est recommandé de prendre connaissance des recommandations relatives au bon fonctionnement et à l'entraînement avant toute utilisation. Vous pouvez obtenir ces informations dans ce manuel ainsi qu'auprès de votre revendeur Fitness Doctor.

1. Il vous est recommandé de monter ce produit avec l'aide d'une autre personne.
2. Vous pouvez utiliser la CLÉ ainsi que la CLÉ À SIX PANS pour effectuer le montage.
3. Consultez un médecin avant de commencer un programme d’entraînement.
4. En cas de vertiges, nausées, douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, l'utilisateur doit immédiatement mettre fin à son entraînement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
5. Faites attention à ne pas mettre vos mains ou tout autre membre près de pièces en mouvement. Il en va de même pour les cheveux longs.
6. Lorsque vous vous entraînez, portez toujours des vêtements adaptés. NE PORTEZ JAMAIS de robes ou tout autre vêtement qui pourrait être happé. Il est également demandé de porter des chaussures d'aérobic ou de course.
7. Si vous détectez la présence d'un composant défectueux, d'un élément usé ou endommagé (comme par exemple les câbles, poulies et pièces de raccordement) au cours du montage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'appareil en cours d'utilisation, arrêtez-vous immédiatement. Remplacez les composants défectueux. **N'UTILISEZ PAS** l'appareil tant que le problème persiste. **PRENEZ SOIN DES PIÈCES D'USURE RAPIDE !**
8. Notre produit est conforme à la norme EN957, CLASSE H. Pour un usage personnel, à domicile.
9. **AVERTISSEMENT :** Le poids maximum autorisé est de 110kg.
10. Échauffez-vous durant 5 à 10 minutes avant chaque entraînement et étirez-vous calmement durant 5 à 10 minutes après chaque entraînement. Cela permet d'augmenter puis de réduire votre fréquence cardiaque de manière progressive et d'éviter tout claquage de muscle.
11. **AVERTISSEMENT :** Utilisez votre banc et débutez votre entraînement en procédant étape par étape. Les blessures sont provoquées par un entraînement excessif ou mal réalisé.
12. Vous pouvez adapter le poids en ajoutant des haltères. **Par mesure de sécurité, N’ESSAYEZ PAS** de soulever un poids trop lourd pour vous.

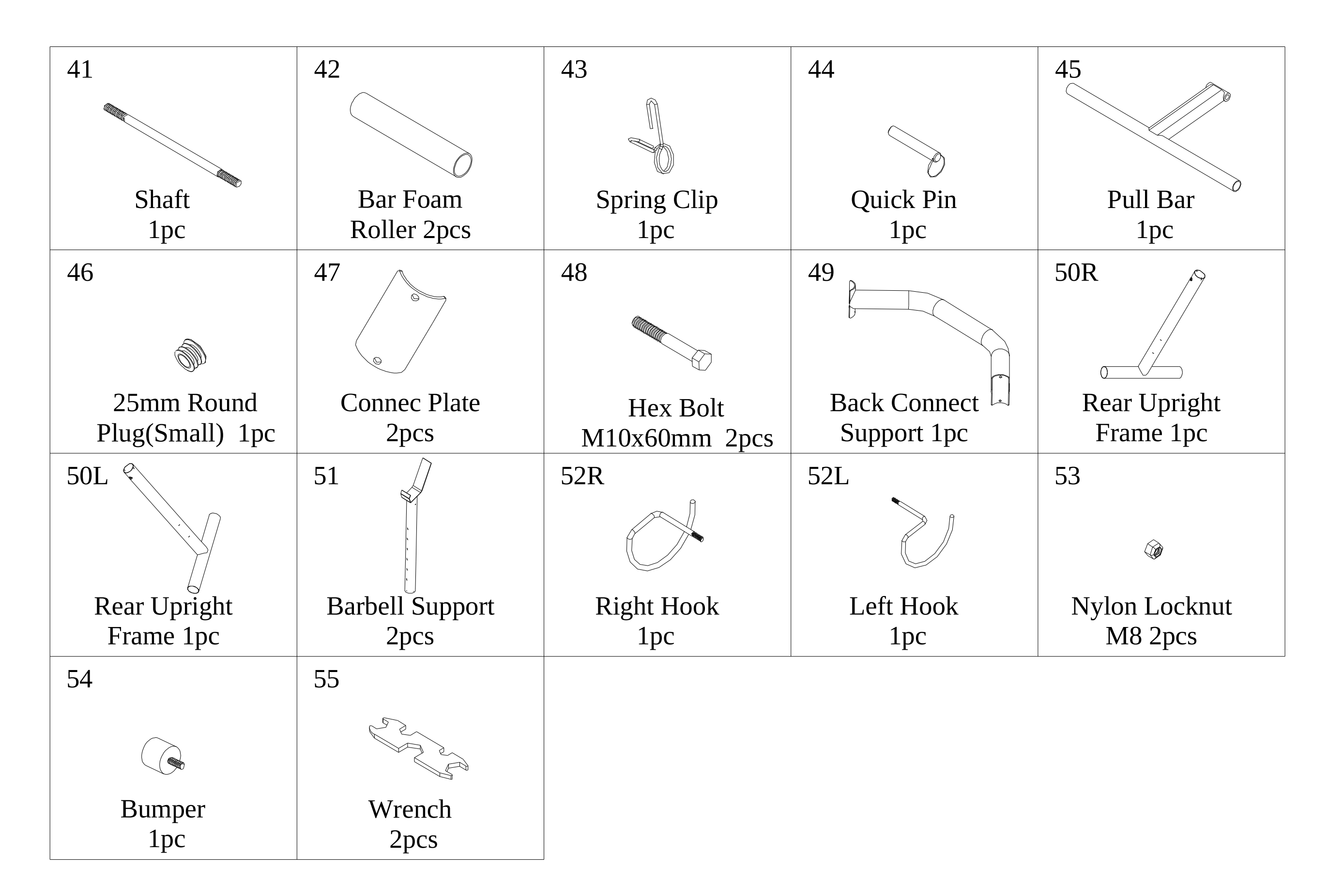
13. **AVERTISSEMENT :** Il est important de tenir les enfants et les animaux non accompagnés à l'écart du banc durant toute la durée de l'entraînement pour éviter qu'ils ne se blessent.
14. **AVERTISSEMENT :** Par mesure de sécurité, il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser l'ensemble de la machine. Consultez votre médecin avant toute utilisation.
15. Les personnes handicapées ou invalides ne doivent pas utiliser la machine sans la présence d'un professionnel de santé qualifié ou d'un médecin.
16. Utilisez l'appareil sur une surface plane et solide avec une protection ou un tapis pour votre sol. Par mesure de sécurité, laissez au minimum 0,5 mètre d'espace libre tout autour de l'appareil.
17. **AVERTISSEMENT :** Si le sol est instable, veuillez corriger les irrégularités du sol. Cette machine est uniquement destinée à un usage intérieur. **N'UTILISEZ JAMAIS** cette machine près d'une source d'eau ou à l'extérieur.

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV FITNESS DOCTOR
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

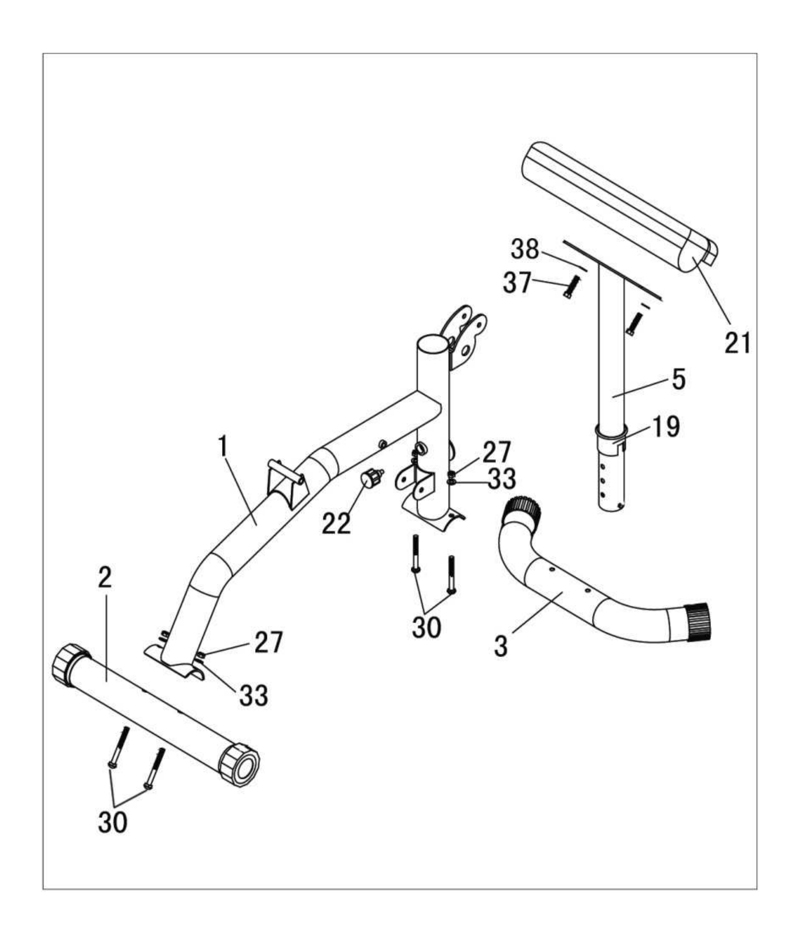
LISTE/SCHÉMAS DES PIÈCES

01 Main Frame 1pc	02 Rear Base 1pc	03 Front Base 1pc	04 Leg Extension 1pc	05 Arm Pad Support 1pc
06 Backrest 1pc	07 Seat Pad 1pc	08 Adjustable Tube 1pc	09 Backrest Support 2pcs	10 Seat Pad Support 2pcs
11 Rotate Rack 1pc	12 Sliding Tube 1pc	13 Foam Tube 3pcs	14 Leg Foam Roller 6pcs	15 60mm Round plug 2pcs
16 25mm Round Plug 8pcs	17 20x40mm Square Plug 10pcs	18 76mm Round End Cap 6pcs	19 Mid-empty Round Plug 3pcs	20 Locking Knob 2pcs
21 Arm Pad 1pc	22 Pull Pin 2pcs	23 50mm Square Plug 2pcs	24 Square Mid-empty Plug 2pcs	25 Hex Bolt M8x55mm 8pcs
26 Washer M10 16pcs	27 Nylon Locknut M10 17pcs	28 Hex Bolt M10x75mm 2pcs	29 Hex Bolt M10x110mm 1pc	30 Carriage Bolt M10x90mm 4pcs
31 Hex Bolt M10x160mm 2pcs	32 Bias Circle End Cap 2pcs	33 Arc Washer M10 12pcs	34 Hex Bolt M6x10mm 11pcs	35 Hex Bolt M10x95mm 4pcs
36 Nylon Locknut M6 11pcs	37 Hex Bolt M8x15mm 2pcs	38 Washer M8 12pcs	39 25mm Round End Cap 1pc	40 Plastic Bushing 2pcs



01. Cadre principal x1
02. Base arrière x1
03. Base avant x1
04. Balancier d'extension x1
05. Support de manchette x1
06. Dossier x1
07. Assise x1
08. Tube réglable x1
09. Support de dossier x2
10. Support d'assise x1
11. Cadre rotatif x1
12. Tube coulissant x1
13. Tube en plastique expansé x1
14. Rouleau en plastique expansé pour les jambes x1
15. Bouchon rond 60 mm x2
16. Bouchon rond 25 mm x8
17. Bouchon carré 20x40 x10
18. Embout rond 76mm x6
19. Bouchon rond semi-plein x3
20. Vis de blocage x2
21. Manchette x1
22. Goupille x1
23. Bouchon carré 50mm x2
24. Bouchon carré semi-plein x2
25. Vis à tête hexagonale M8x55mm x8
26. Rondelle M10 x16
27. Contre-écrou en nylon M10 x17
28. Vis à tête hexagonale M10x75mm x2
29. Vis à tête hexagonale M100x100mm x1
30. Boulon à tête ronde M10x90mm x4
31. Vis à tête hexagonale M10x160mm x2
32. Embout circulaire biais x2
33. Rondelle courbe M10 x12
34. Vis à tête hexagonale M6x10mm x11
35. Vis à tête hexagonale M10x95mm x4
36. Contre-écrou en nylon M6 x11
37. Vis à tête hexagonale M5x15mm x2
38. Rondelle M8 x12
39. Embout rond 25mm x1
40. Bague en plastique x2
41. Tige x1
42. Rouleau en plastique expansé x2
43. Ressort de serrage x1
44. Axe de verrouillage x1
45. Barre de traction x1
46. Bouchon rond (petit) 25mm x1
47. Plaque de connexion x2
48. Vis à tête hexagonale M10x60mm x2
49. Support de connexion arrière x1
50. Montant arrière x1
50L. (gauche) Montant arrière x1
51. Support haltère long x2
52R. Crochet droit x1
52L. Crochet gauche x1
53. Contre-écrou nylon M8 x2
54. Butoir x1
55. Clé x2

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



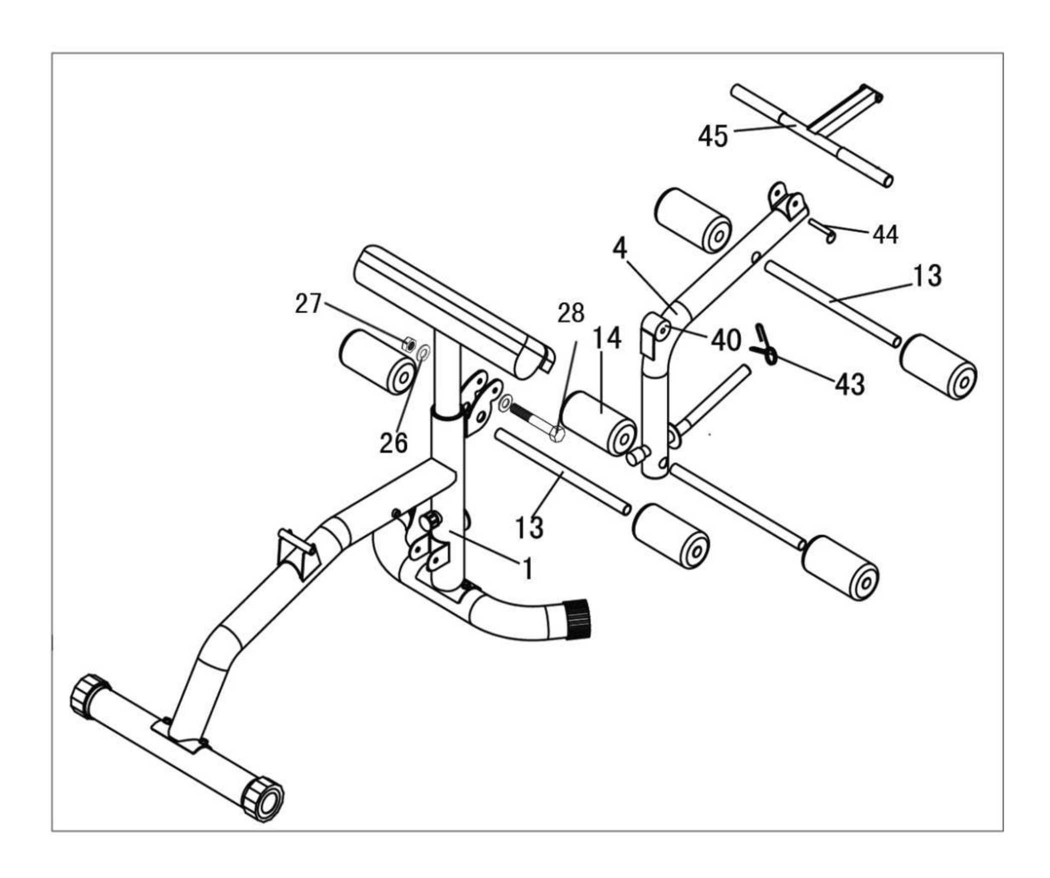
ÉTAPE 1 :

A. Fixez la base avant (3) et la base arrière (2) au cadre principal (1) à l'aide de quatre boulons à tête ronde M10x90mm (30), quatre rondelles courbes M10 (33) et quatre contre-écrous en nylon (27).

B. Fixez la manchette (21) au support de manchette (5) à l'aide de deux vis à tête hexagonale M8x15mm (37) et deux rondelles M8 (38).

C. Insérez le support de manchette (5) dans le cadre principal (1) et verrouillez à l'aide de la goupille (22). Fixez un bouchon rond semi-plein (19) sur le cadre principal (1).

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



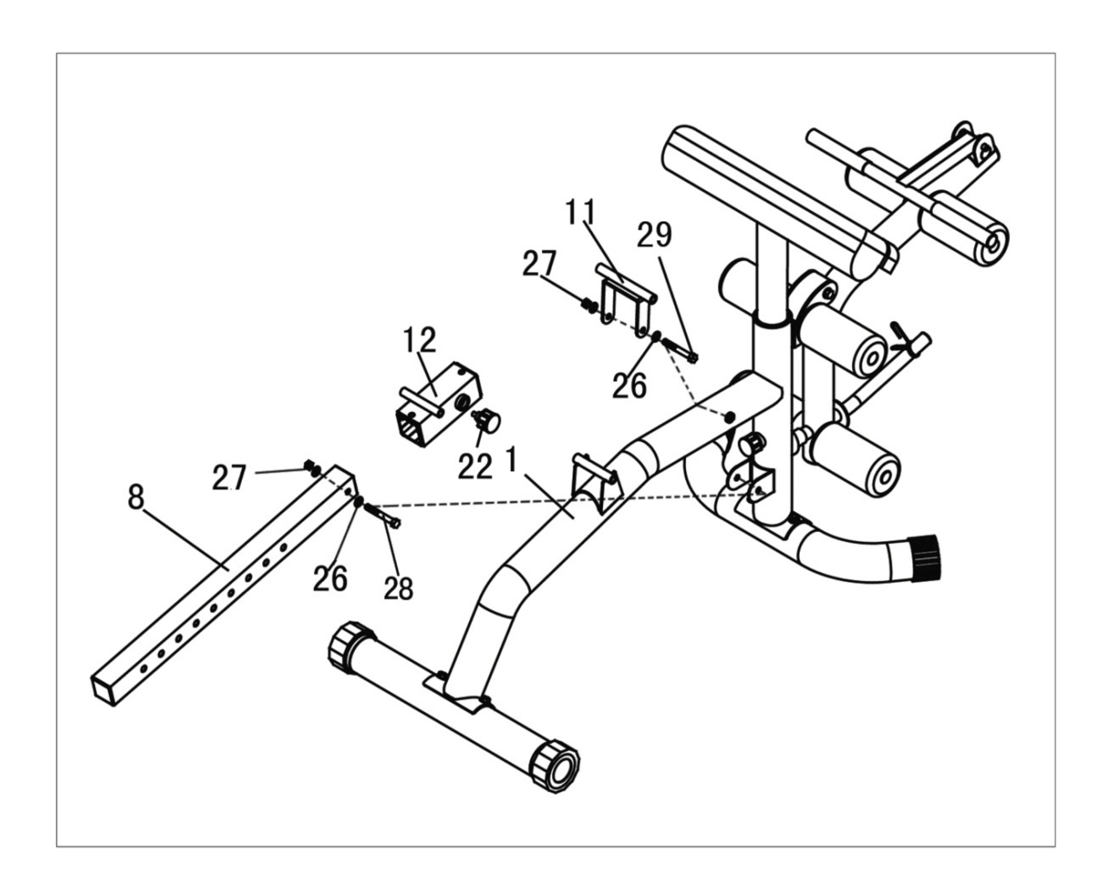
ÉTAPE 2 :

A. Fixez le balancier d'extension (4) au cadre principal (1) à l'aide d'une vis à tête hexagonale M10x75mm (28), deux rondelles M10 (26) et un contre-écrou en nylon M10 (27).

B. Fixez la barre de traction (45) sur le balancier d'extension (4) à l'aide d'un axe de verrouillage (44).

C. Insérez trois tubes en plastique expansé (13) dans le balancier d'extension (1) et le cadre principal (1), puis placez six rouleaux en plastique expansé pour les jambes (14) sur les tubes, comme illustré ci-dessus.

D. Faites glisser le ressort de serrage (43) sur le balancier d'extension (4) .

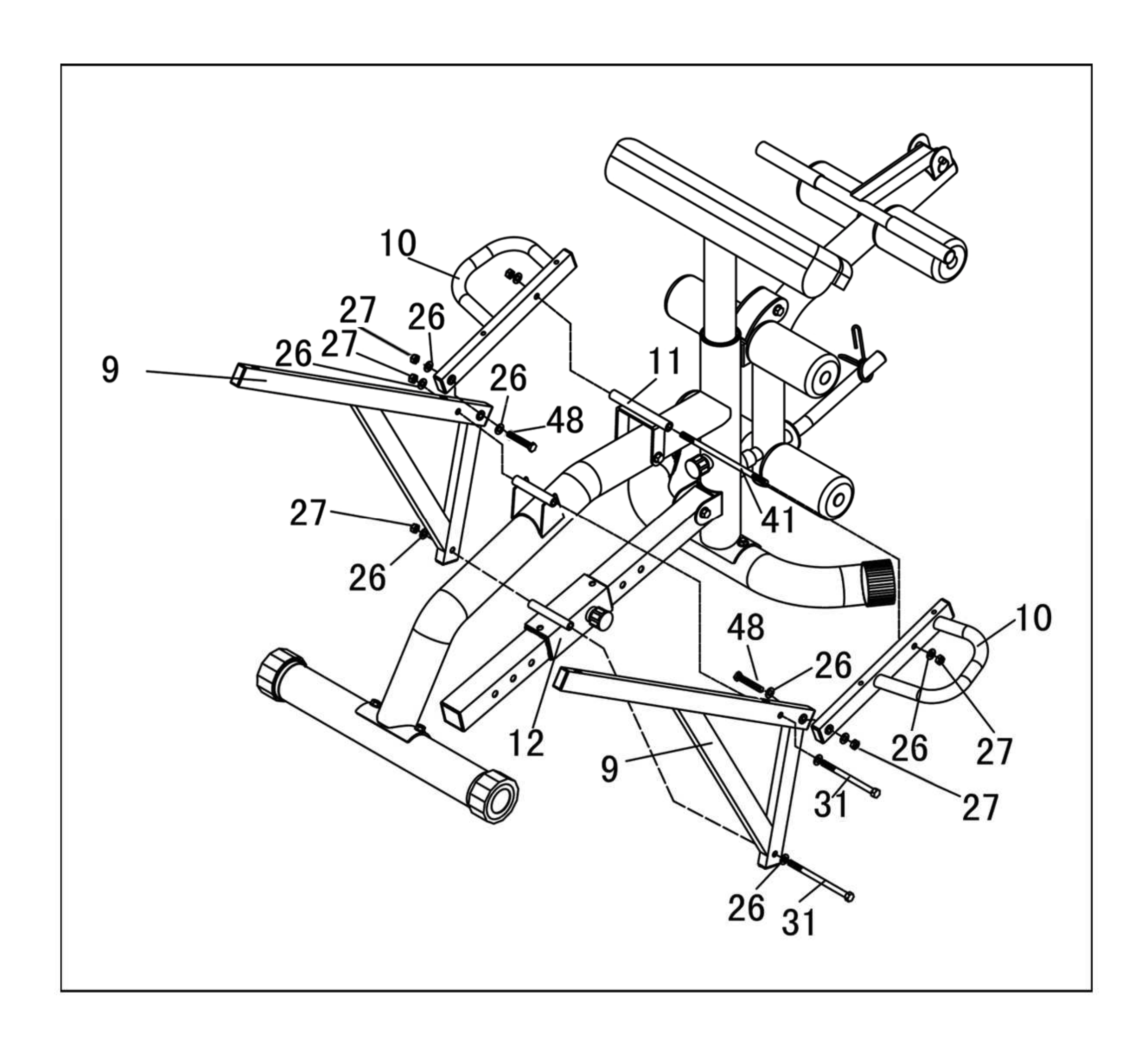


ÉTAPE 3 :

A. Insérez le tube réglable (8) dans le tube coulissant (12) et verrouillez à l'aide d'une goupille (22).

B. Fixez le tube réglable (8) sur le cadre principal (1) à l'aide d'une vis à tête hexagonale M10x75mm (28), deux rondelles M10 (26) et un contre-écrou en nylon M10 (27).

C. Fixez le cadre rotatif (11) sur le cadre principal (1) à l'aide d'une vis à tête hexagonale M10x110mm (29), deux rondelles M10 (26) et un contre-écrou en nylon M10 (27).



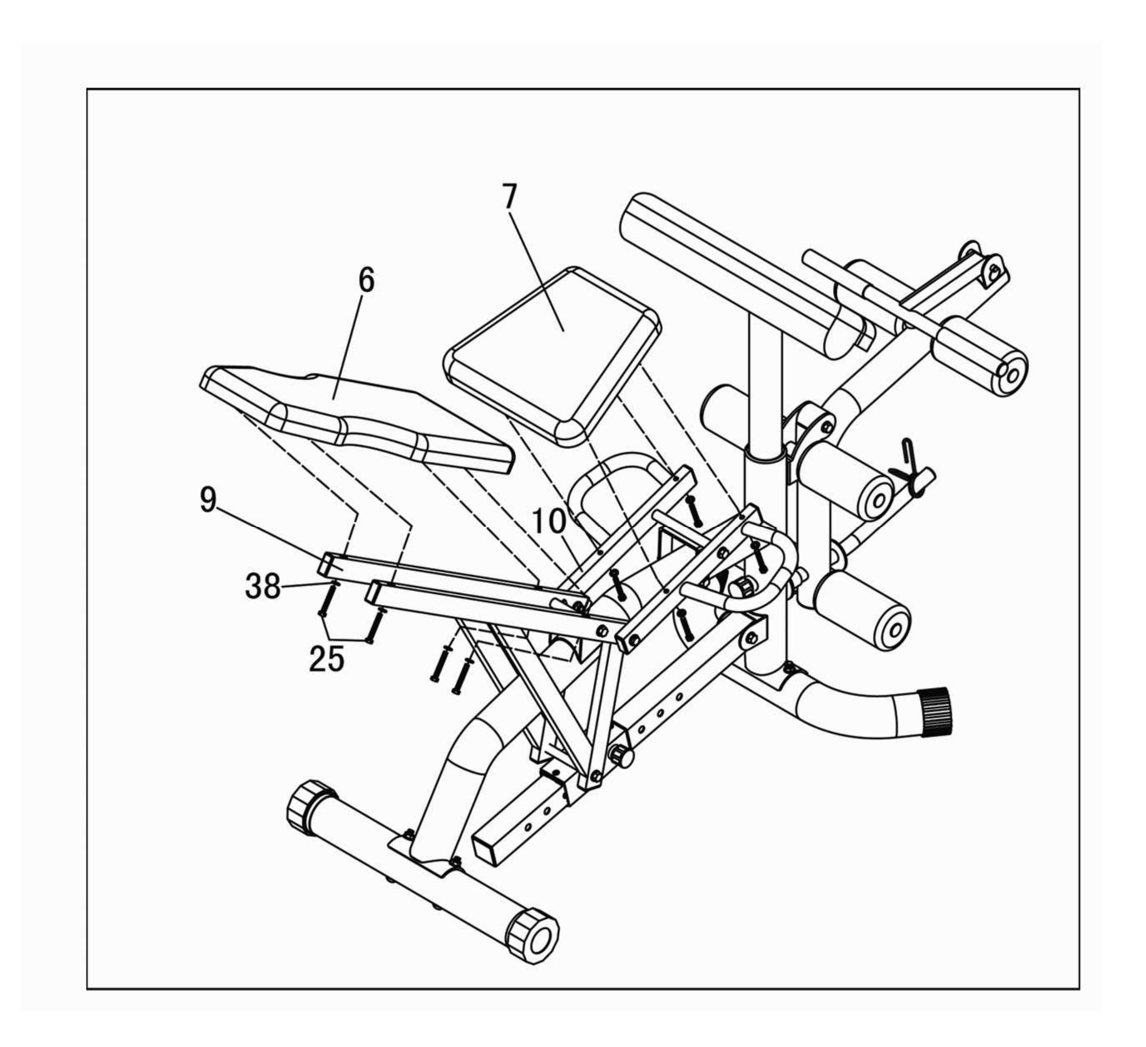
ÉTAPE 4 :

A. Fixez deux supports de dossier (9), l'un sur le cadre principal (1) et l'autre sur le tube coulissant (12) à l'aide de deux vis à tête hexagonale M10x160mm (31), quatre rondelles M10 (26) et deux contre-écrous en nylon M10 (27).

B. Fixez deux supports d'assise (10), un sur chacun des deux supports de dossier (9) à l'aide de deux vis à tête hexagonale M10x60mm (48), quatre rondelles M10 (26) et deux contre-écrous en nylon M10 (27).

REMARQUE : Les vis à tête hexagonale M10*60mm (48) doivent traverser les supports de dossier (9) de l'intérieur.

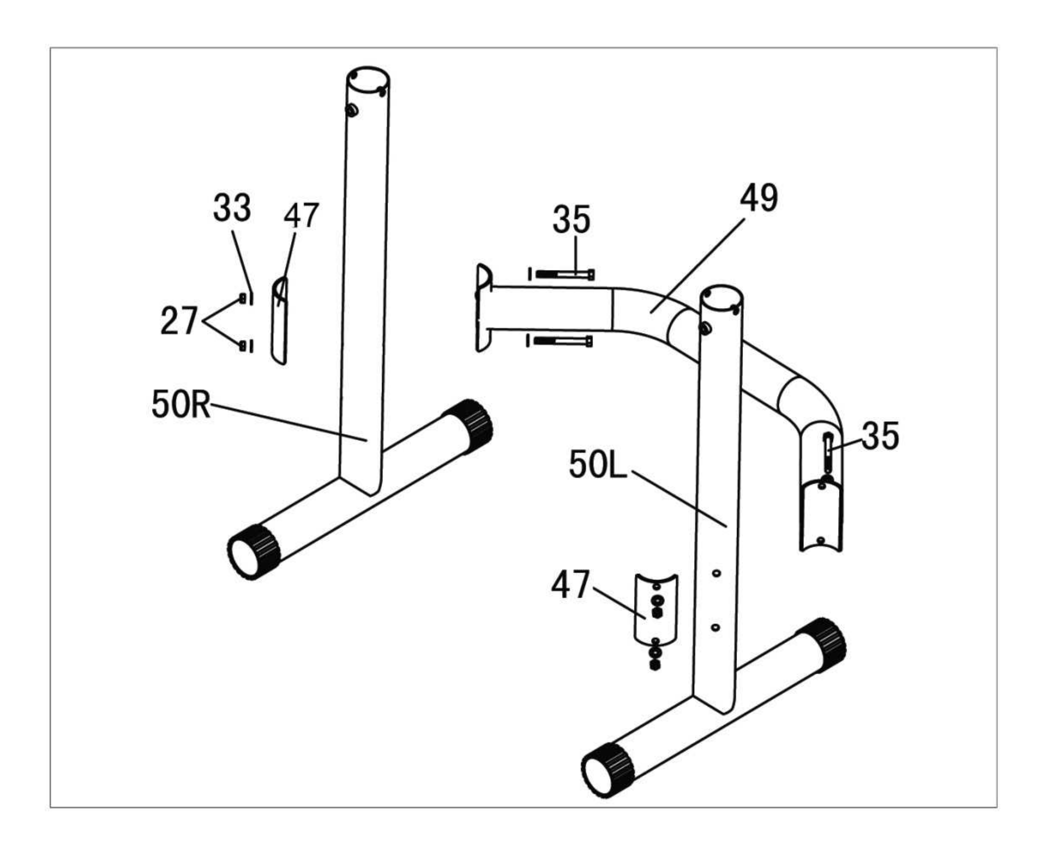
C. Fixez deux supports d'assise (10) au cadre rotatif (11) à l'aide d'une tige (41), deux rondelles M10 (26) et deux contre-écrous en nylon M10 (27).



ÉTAPE 5 :

A. Fixez le dossier (6) au support de dossier (9) à l'aide de quatre vis à tête hexagonale M8x55mm (25) et quatre rondelles M8 (38).

B. Fixez l'assise (7) au support d'assise (10) à l'aide de quatre vis à tête hexagonale M8x55mm (25) et quatre rondelles M8 (38).

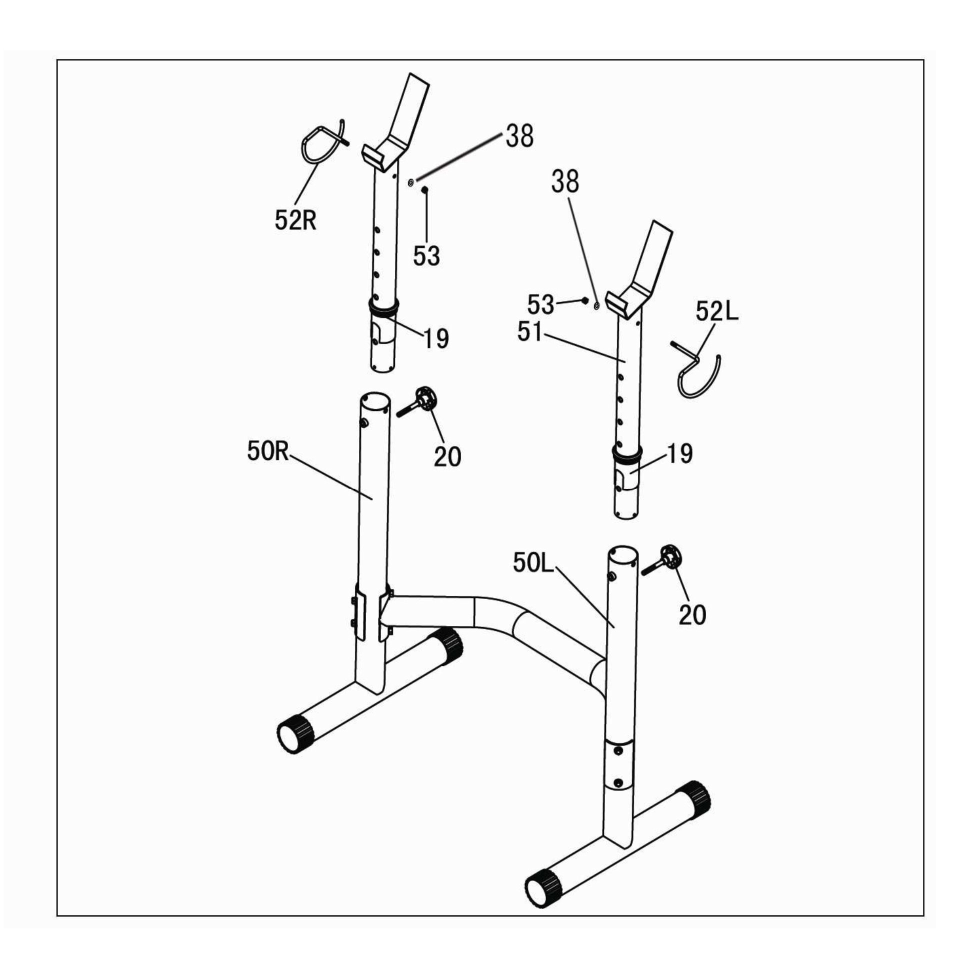


ÉTAPE 6 :

A. Fixez le montant arrière droit (50R), le montant arrière gauche (50L) et deux plaques de connexion (47) au support de connexion arrière

(49) à l'aide de quatre vis à tête hexagonale M10x95mm (35), huit rondelles courbes M10 (33) et quatre contre-écrous en nylon M10 (27).

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



ÉTAPE 7 :

A. Fixez deux supports pour haltère long (51), l'un sur le montant arrière droit (50R), l'autre sur le montant arrière gauche (50L) et verrouillez à l'aide de deux vis de blocage (20).

B. Fixez le crochet gauche (52L) et le crochet droit (52R) au support pour haltère long (51) à l'aide de deux contre-écrous en nylon M8 (53) et de deux rondelles M8 (38).

C. Fixez un bouchon rond semi-plein (19) sur les montants (50R&50L).

VEUILLEZ CONTRÔLER LE SERRAGE DE TOUTES LES VIS ET DE TOUS LES ÉCROUS AVANT UTILISATION !

MODE D'EMPLOI

L'utilisation de cette machine vous sera bénéfique en de nombreux aspects. Vous améliorerez votre condition physique, tonifierez vos muscles et dans le cadre d'un régime contrôlé en calories, vous perdrez du poids.

La phase d'échauffement permet au sang de circuler correctement à travers tout le corps et aux muscles de travailler convenablement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirement comme illustré ci-dessous. Chaque étirement doit être tenu durant environ 30 secondes. Ne forcez pas, ne passez jamais d'un étirement à un autre de manière brutale. Et en cas de douleur, **ARRÊTEZ-VOUS**.



ENTRETIEN

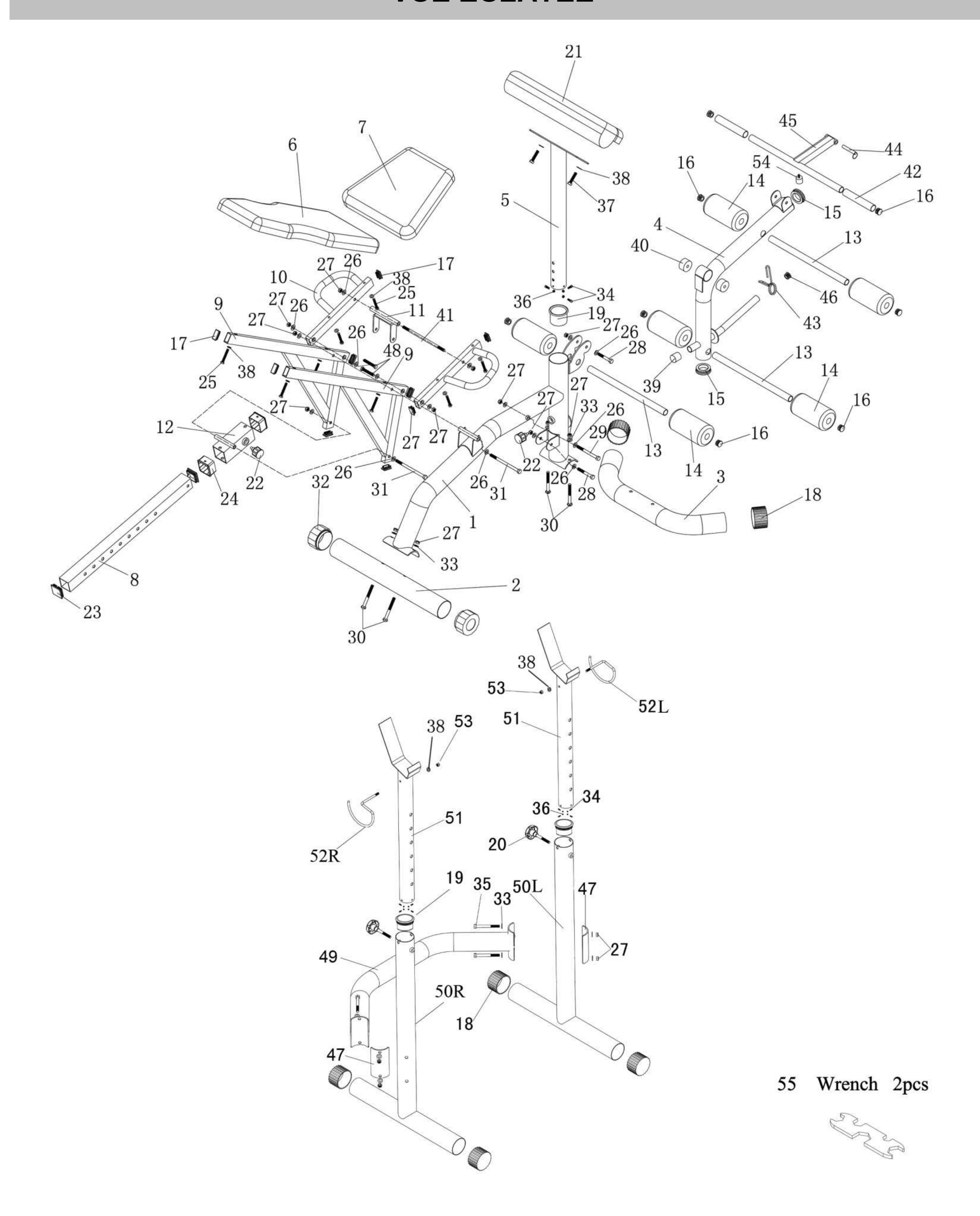
Informations relatives à l'entretien

1. Il est essentiel de huiler toutes les pièces mobiles afin de garantir la longévité de la machine et un fonctionnement optimal. Certaines pièces ont été initialement huilées en usine, mais en ce qui concerne les tiges de guidage des colonnes de poids, elles doivent être huilées lors du montage. Nous recommandons d'utiliser une bombe aérosol de silicone ou de téflon.

   Remarque : N'utilisez pas de lubrifiant à base de graisse, cela attire la poussière et les saletés et peut engendrer le blocage ou l'usure des bagues et des roulements étanches.
2. Toutes les poulies et les bagues doivent faire l'objet de contrôles réguliers afin de déceler d'éventuels signes d'usure.
3. Contrôlez et réglez de manière régulière la tension des câbles, elle permet de maintenir une fonction anatomique correcte.
4. Contrôlez régulièrement toutes les pièces mobiles, les revêtements et les poignées afin de déceler d'éventuels signes d'usure ou dommages. En cas de problème ou de besoin de pièce de rechange, N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL et contactez immédiatement votre distributeur local. Remplacez les pièces uniquement par des pièces authentiques.
5. Si besoin, il est possible de nettoyer les revêtements à l'aide d'une solution à base d'eau et de savon. L'utilisation régulière d'un nettoyant vinyle sera bénéfique aux revêtements en termes de durée de vie et d'apparence.
6. Toutes les surfaces chromées doivent être nettoyées régulièrement afin de prolonger la durée de vie et l'éclat de la finition. Nettoyez la machine à l'aide d'un tissu humide et séchez complètement tous les jours. Au minimum une fois par semaine, les éléments chromés doivent être lustrés à l'aide d'un produit spécifique aux chromes de type automobile ou commercial.
7. Lors du contrôle des vis et des écrous, veillez à ce qu'ils soient correctement serrés. Si une vis ou un écrou se desserre continuellement, rapprochez-vous de votre distributeur local afin d'obtenir une vis ou un écrou de rechange.
8. Vérifiez qu'aucune soudure ne se craque.

Sans un entretien régulier, vous risquez de vous blesser et/ou d'endommager la machine.

VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1.	Cadre principal	1
2.	Base arrière	1
3.	Base avant	1
4.	Balancier d'extension	1
5.	Support de manchette	1
6.	Dossier	1
7.	Assise	1
8.	Tube réglable	1
9.	Support de dossier	2
10.	Support d'assise	2
11.	Cadre rotatif	1
12.	Tube coulissant	1
13.	Tube en plastique expansé	3
14.	Rouleau en plastique expansé pour les jambes	6
15.	Bouchon rond 60 mm	2
16.	Bouchon rond 25 mm	8
17.	Bouchon carré 20x40	10
18.	Embout rond 76mm	6
19.	Bouchon rond semi-plein	3
20.	Vis de blocage	2
21.	Manchette	1
22.	Goupille	2
23.	Bouchon carré 50mm	2
24.	Bouchon carré semi-plein	2
25.	Vis à tête hexagonale M8x55mm	8
26.	Rondelle M10	16
27.	Contre-écrou en nylon M10	17
28.	Vis à tête hexagonale M10x75mm	2
29.	Vis à tête hexagonale M10x110mm	1
30.	Boulon à tête ronde M10x90mm	4

N°	DESCRIPTION	QTÉ
31.	Vis à tête hexagonale M10x160mm	2
32.	Embout circulaire biais	2
33.	Rondelle courbe M10	12
34.	Vis à tête hexagonale M6x10mm	11
35.	Vis à tête hexagonale M10x95mm	4
36.	Contre-écrou en nylon M6	11
37.	Vis à tête hexagonale M8x15mm	2
38.	Rondelle M8	12
39.	Embout rond 25mm	1
40.	Bague en plastique	2
41.	Tige	1
42.	Rouleau en plastique expansé	2
43.	Ressort de serrage	1
44.	Axe de verrouillage	1
45.	Barre de traction	1
46.	Bouchon rond (petit) 25mm	1
47.	Plaque de connexion	2
48.	Vis à tête hexagonale M10x60mm	2
49.	Support de connexion arrière	1
50R. (droite)	Montant arrière droit	1
50L. (gauche)	Montant arrière gauche	1
51.	Support haltère long	2
52R. (droite)	Crochet droit	1
52L. (gauche)	Crochet gauche	1
53.	Contre-écrou en nylon M8	2
54.	Butoir	1
55.	Clé	2

